

Thème séance	Mobilité
Nom séance	Mobilité Cheilles / genoux
Objectifs	Mouvements lents, contrôlés et avec la plus grande amplitude possible.

Complexe 1



Flexion / Extension de cheville

8 flexions – 8 extensions



Mouvements circulaires

8 cercles de chaque sens

Complexe 2



Assis sur les talons à genoux

Dos du pied au sol

30"



Puis venir appuyer vos mains sur le sol, en arrière

Les genoux décollent légèrement du sol

30"

Complexe 3



Fente basse/Genou av./ar.

Le talon ne décolle jamais du sol. Venir pousser le genou en avant de la pointe de pied, puis revenir.

10 répétitions de chaque côté

L'amplitude des mouvements doit permettre de sentir un étirement, mais sans aller jusqu'à la douleur.

Sur les mouvements dynamiques, marquer 3 temps d'arrêt sur la phase d'étirement.

Complexe 4



Squat profond appuis talon / plante de pied

Basculer le poids sur l'avant du pied D, puis revenir et pied D...

10'' statique poids dans les talons

Puis 20'' dynamique



Squat Profond et Mouvements circulaires

Talons au sol. Faire des cercles avec le bassin

10 cercles de chaque sens